

| 小松菜のツナ和え |            |     | 幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）   |
|----------|------------|-----|--|
| 材 料      | 分 量        | 備 考 | 作 り 方  |
| 小松菜      | 1束（約200g）  |     | ①小松菜は一口大に切り、人参は千切りにし、茹でて冷まして水気を絞っておく。ツナは汁気を切っておく。<br>②焼きのりは手でちぎり、①と和え、しょうゆで調味する。 |
| 人 参      | 1/3本（約50g） |     |  |
| ツナオイル缶   | 2/3缶（約50g） |     |  |
| 焼きのり     | 少々         |     |  |
| しょうゆ     | 小さじ1強      |     |  |
|          |            |     |  |
|          |            |     |  |
|          |            |     |  |
|          |            |     |  |
|          |            |     |  |
|          |            |     |  |
|          |            |     |  |
|          |            |     |  |
|          |            |     |  |
|          |            |     |  |
|          |            |     | エネルギー 44kcal    たんぱく質 3.5g    脂質 2.4g<br>カルシウム 92mg    鉄2.0mg    食塩相当量 0.3g      |

